

OEFENSTOF PUPILLEN

Marijke Schaafsma en Jolanda van Bruggen

A. SPELTECHNIEKEN

In dit artikel wordt een aantal speltechnieken besproken. Een speltechniek betreft een combinatie van individuele technieken, die je moet kunnen uitvoeren terwijl je een bepaalde weerstand ondervindt, waarbij de medespelers een bepaalde rol vervullen en waarbij de organisatie van de oefening meer op een echte korfbalspelvorm begint te lijken. Van elke techniek wordt allereerst een beschrijving gegeven, waarna een aantal oefeningen volgen die bij het aanleren van de techniek gebruikt kunnen worden.

Hierna besteden we - onder B - aandacht aan tactieken

Onder de noemer speltechnieken, vallen in dit artikel:

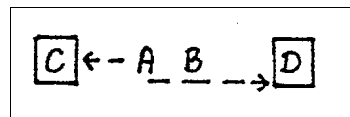
- A1. Vrijlopen
- A2. Aangeefpositie onder de korf innemen
- A3. Ondernemen van een aanvalsactie
- A4. Dieptedoorloopbal

A1. VRIJLOPEN

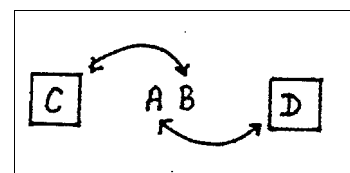
Eén van de grootste problemen, van een beginnende korfballer is het vinden van een antwoord op de vraag 'hoe moet ik vrijlopen?' Daar moet op de training zeker veel aandacht aan worden besteed. De volgende oefening kan daarbij een uitgangspunt zijn (er zijn natuurlijk veel meer oefeningen, beperk je niet tot deze ene!). Vrijlopen staat in relatie tot de afstand die geworpen kan worden, dus moeten de pupillen leren hierop in te spelen.

OEFENINGEN:

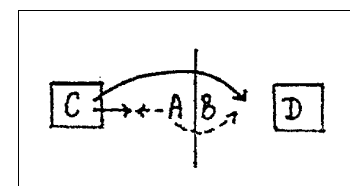
1. A moet vrijlopen, zodat C en D naar hem kunnen gooien.
B probeert de bal te onderscheppen.
A mag zelf weten naar wie (C of D) hij gooit.



2. A speelt samen met D. B speelt samen met C.
Als D de bal heeft, moet A dus vrijlopen. B moet dan trachten de bal te onderscheppen. A moet de bal teruggooien naar D. Als B de bal onderschept, moet hij de bal naar C gooien. Als C de bal heeft, moet B vrijlopen. A moet trachten de bal te onderscheppen. B moet de bal teruggooien naar C. Als A de bal onderschept, moet hij de bal naar D gooien.



3. C heeft de bal en gooit naar A, die naar D moet gooien. Vangt A de bal voor de lijn, dan krijgt hij 1 punt. Vangt A de bal achter de lijn dus: een dieptepass van C), dan krijgt hij 2 punten. Vangt B de bal, dan krijgt A 0 punten. Na een x aantal beurten wordt er gewisseld van functie.
Wie behaalt de meeste punten: A of B?



A2. AANGEEFFPOSITIE ONDER DE KORF INNEMEN

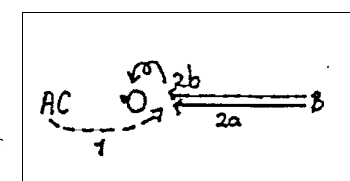
Vanuit de aanvalsorganisatie 3 - 1 is het belangrijk dat de korfpositie wordt ingenomen. Daarbij komt dat de meest ideale positie vlak onder de korf is.

a. Organisatie:

A speelt samen met B. C verdedigt A.

1. A moet proberen de aangeefpositie in te nemen. Dat doet hij door van achter de korf naar de korf te gaan en C te passeren. C laat toe dat A de inneemt.
2. B gooit naar A en neemt een doorloopbal.

b. Organisatie als bij a. C probeert te voorkomen dat A de aangeefpositie kan innemen.

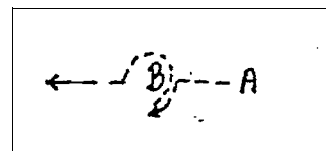


A3. ONDERNEMEN VAN EEN AANVALSACTIE

Bij de aanvalsactie bij pupillen gaat het om te komen tot een doorloopbal. Hierbij moet uiteraard allereerst de directe tegenstander gepasseerd worden. Bij het ondernemen van een doorloopbalactie moet op een viertal punten worden gelet:

1. de aanvaller moet recht naar de korf lopen. Een veel voorkomende fout is dat de aanvaller rondom de korf gaat lopen, hetgeen natuurlijk gemakkelijk te verdedigen is.
2. om de tegenstander te passeren kan een schijnbeweging gemaakt worden. Het gaat dan om bijvoorbeeld de links-rechts- of rechts-links-beweging: de tegenstanders dreigen links te passeren, maar er dan rechts langs te gaan (de tegenstander wordt op het verkeerde been gezet). Een veel voorkomende fout hierbij is dat de aanvaller gaat zigzaggen in plaats van eerst naast de tegenstander te komen.

Een ander voorbeeld is de stopbeweging: naar de korf toelopen (snelheid), stoppen, stap naar achteren (rembeen is afzetbeen), wachten op de tegenstander die inloopt en dan er alsnog langs. Let op de techniek 'rembeen' = afzetbeen'.



Al met al kan de aanvalsactie zowel zonder als met bal worden uitgevoerd. Zonder bal kan bijvoorbeeld op snelheid of met een schijnbeweging, met bal is bijvoorbeeld wachten tot een tegenstander inspringt of instapt (dan moet de aanvaller de bal naar de korf gooien en wel aan die kant van de verdediger waar hij deze wil passeren).

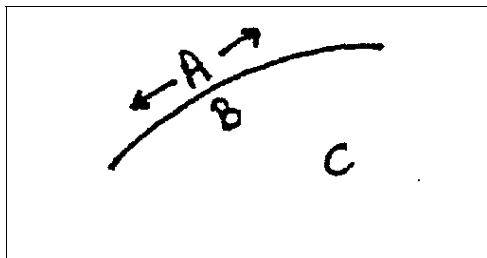
3. zodra de tegenstander gepasseerd is, moet de aanvaller deze afsnijden c.q. voor de voeten gaan lopen. Dit heeft tot doel te voorkomen dat de verdediger weer tussen de paal en de aanvaller kan komen.
4. de aanvaller moet zicht houden op de positie en de aanspeelbaarheid van de medespeler.

OEFFENINGEN:

Ad 1. Recht naar de korf lopen

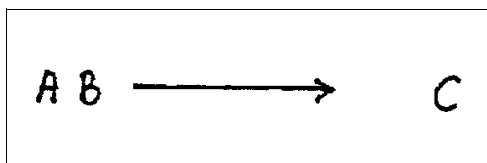
Laat zien dat je met rondlopen moeilijk vrijkomt en dat recht naar de korf lopen meer rendement oplevert.

a. Organisatie



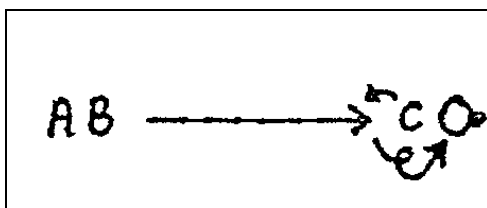
A mag zich alleen op de lijn proberen vrij te spelen. B staat met gezicht naar A en verdedigt A. Het gaat niet om het komen tot een schotpoging, maar om het aanspeelbaar zijn.

b. Organisatie



De zijkanten zijn afgegrensd, zodat A niet rond kan lopen. A speelt samen met C. B verdedigt A. A moet proberen vrij te lopen.

c. Organisatie

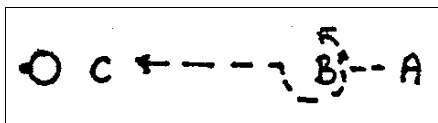


A neemt doorloopbal. B verdedigt A en moet dicht bij de aanvaller (A) blijven. A neemt eerst voldoende ruimte door naar achteren te gaan. Daarna rent hij recht naar de korf, waarbij hij niet buiten het vak mag komen. Bij een bepaald punt laat B A gaan. A neemt een doorloopbal die C aangeeft.

Ad 2. Schijnbewegingen maken om te passeren

A. Links-rechts- en rechts-links-beweging'

Organisatie:

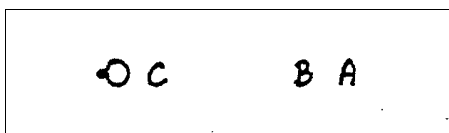


A = aanvaller
B = verdediger
C = aangever

- B staat gewoon stil, in de juiste verdedigingshouding oftewel één been voor. A loopt eerst naast B aan de open kant, dan wisselen en aan de rugkant erlangs.
- de oefening is gelijk aan oefening a, maar nu staat B met z'n andere been voor. A moet er dus aan de andere kant langs.
- B loopt nu wel mee achteruit met A, maar laat A wel een doorloopbal nemen.

B. Stopbeweging

Organisatie:

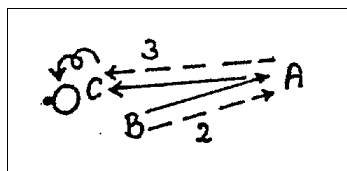


A = aanvaller
B = verdediger
C = aangever

A rent naar de korf, B rent mee. A stopt plotseling (eventueel gevolgd door een beweging naar achteren). B speelt mee, loopt naar A toe en blijft staan. A loopt erlangs, neemt de kortste weg naar de korf en neemt een doorloopbal. Let op de stoptechniek: rembeen voor wordt afzetbeen naar achteren en rembeen achter wordt afzetbeen naar voren.

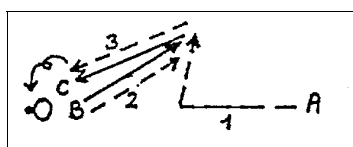
C. Passeren met bal

1. Organisatie:



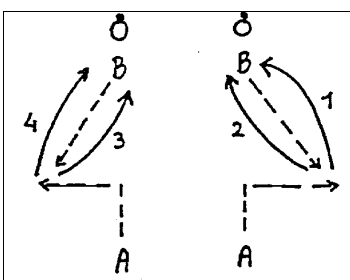
- A wacht op de bal
 - B gooit de bal naar A, loopt naar A toe en springt in
 - A gooit naar C en neemt doorloopbal
- Opdracht A: gooien aan de kant waar hij wil passeren.

1. Organisatie



- A komt in en loopt schuin weg (overkruisend)
 - B gooit de bal naar A, loopt naar A toe en springt in
 - A gooit naar C en neemt doorloopbal
- Opdracht A: gooien aan de kant waar hij wil passeren.

A heeft vier mogelijkheden:



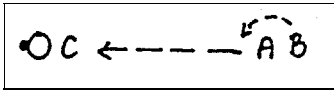
- rechts wijken en rechts passeren
- rechts wijken en links passeren
- links wijken en links passeren
- links wijken en rechts passeren.

Ad 3 Afsnijden van tegenstander na deze gepasseerd te hebben

Oefeningen ten aanzien hiervan zijn voor de verdediger heel moeilijk om mee te spelen, omdat hij de aanvaller eerst moet laten gaan en daarna toch nog iets moet doen.

A. Zonder bal

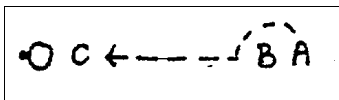
a. Organisatie:



A = aanvaller;
B = verdediger;
C = aangever.

B moet proberen tussen A en de korf te komen. A moet dit voorkomen door voor B te blijven lopen.

b. Organisatie

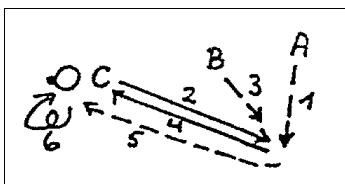


A passeert B en zorgt dat hij B voor de voeten blijft lopen zodat B niet meer tussen A en de korf kan komen. A neemt een doorloopbal, B laat dit toe.

c. Organisatie als bij a. B laat A wel passeren, maar probeert de doorloopbal te verdedigen.

B. Met bal

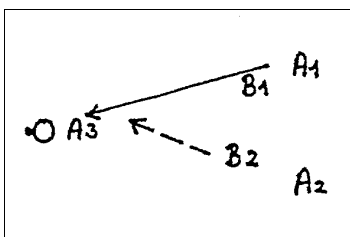
Organisatie



A loopt opzij, krijgt de bal van C, B springt in. A passeert B, snijdt deze af en neemt een doorloopbal. B moet meespelen.

Ad 4. Zicht houden op de positie en de aanspeelbaarheid van de medespeler

Organisatie:



A1, A2 en A3 spelen samen

B1 en B2 verdedigen A1 en A2, A3 mag dus niet schieten. B1 en B2 kunnen natuurlijk ook proberen de bal te onderscheppen. Bijvoorbeeld: als A1 de bal naar de korf gooit, kan B2 proberen de bal te onderscheppen.

Als A scoort, krijgen zij 5 punten. Onderschept B de bal, dan krijgen zij 1 punt.

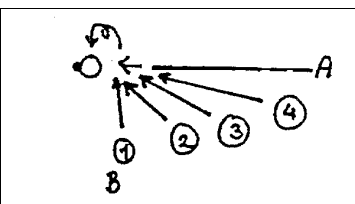
A4. DIEPTEDOORLOOPBAL

Vanuit de vakorganisatie 4 - 0 is het van belang dat de spelers de dieptedoorloopbal beheersen.

Denk eraan dat:

a. de bal aan de gezichtskant van de looper moet worden gegooid;

b. de bal voor de looper uit moet worden gegooid.



A neemt een doorloopbal, B geeft aan. De plaats waarvandaan B aangeeft, verandert, van 1 via 2 en 3- naar 4. B moet met een éénhandige strekwerp gooien.

b. Organisatie als bij a. A wordt nu verdedigd door C (C laat A wel passeren);

c. Organisatie als bij b. B wordt nu verdedigd door D.

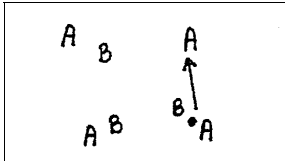
B. TACTIEKEN

Bij de tactieken gaat het om de vakorganisatie, om het maken en nakomen van afspraken met medespelers. De tactieken die in dit artikel worden besproken zijn heel eenvoudig en elementair, maar zijn desalniettemin uiterst belangrijk. Want ook voor pupillen geldt dat de beheersing van technieken en speltechnieken vrijwel zinloos is, als je ze niet kunt toepassen in een soepel lopende aanvalsorganisatie.

B1. SAMENSPELEN

Samenspel is één van de pijlers waarop korfbal berust. Wie niet kan samenspeelen, komt niet tot schot en zal nooit winnen. Samenspel-oefeningen mogen dus niet in de trainingsthema's ontbreken. We geven hier een voorbeeld van een samenspel-oefening. Uiteraard zijn er tal van andere oefeningen denkbaar.

Oefening: 'overtal situatie'



Er staan in één vak vier aanvallers en drie verdedigers. De aanvallers moeten samenspeelen. Zij moeten letten op de vrijstaande speler. Lukt het om tien keer over te gooien, zonder dat de verdedigers de bal onderscheppen?

Variaties hierop zijn dat:

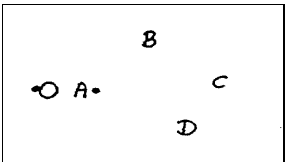
- er in een bepaalde richting moet worden gespeeld (van lijn A naar lijn B);
- er een tijdslimiet is (binnen vier seconden -gooien), hierbij leren ze dat zij al moeten kijken wie er vrijloopt voordat ze de bal vangen.

B.2. AANVALSTACTIEK

Twee aanvalstactieken springen er bij de pupillen qua efficiëntie bovenuit, te weten:

- 3 - 1 organisatie
- 4 - 0 organisatie.

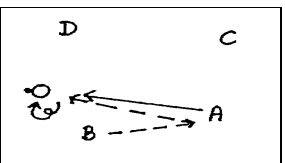
Ad 1. 3 - 1



Organisatie

De bal wordt opgespeeld naar de korf. Zodra iemand met de bal onder de korf staat, proberen de andere drie aanvallers een doorloopbal te nemen. Uiteraard kan de aanvaller zowel zonder als met bal aanvallen.

Ad 2. 4 - 0

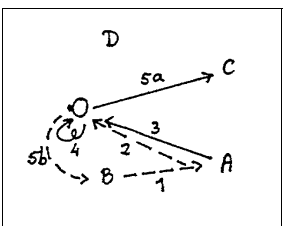


Organisatie

De korf wordt vrijgelaten, zodat er dieptedoorloopballen (afhankelijk van niveau; kan ook: stilstaan, vangen en schieten) genomen kunnen worden. Daarbij zijn twee aspecten van belang:

- er moet iemand zijn die de dieptedoorloopbal kan nemen. Tactiek is daarbij om vanuit loop (nagenoeg tot de werper) terug te keren naar de korf waarbij de medespeler met de bal liefst een schijnworp maakt;
- er moet iemand zijn die de pass kan geven, waarbij hij over zijn verdediger en die van zijn medespeler heen gooit.

Deze vakorganisatie kan als volgt worden getraind:



- A heeft de bal, B loopt naar A toe
- B gaat diep
- A gooit een dieptepas naar B
- B neemt doorloopbal
- B vangt af, gooit naar C en loopt terug naar zijn plaats
- C doet nu de oefening met D.